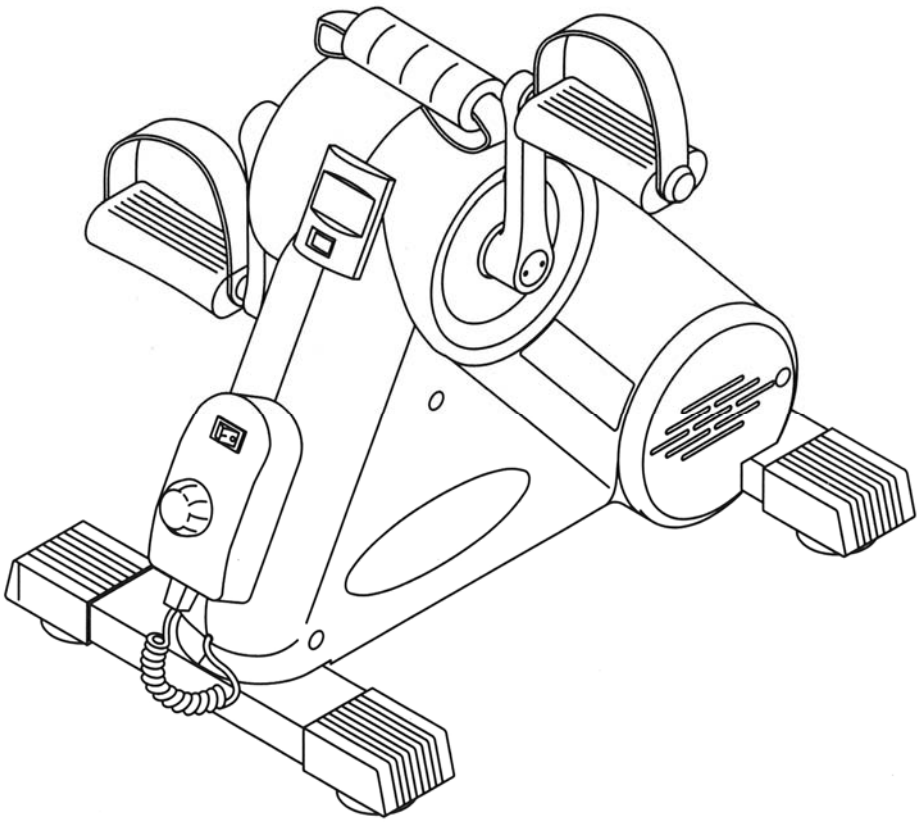
Paradigm™
Health Wellness

Trainingsgerät mit Motor für die Passiv-Mobilisierung

Modell 7101

ACTIVcycle



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitsbestimmungen _____ 2
Garantiebestimmungen _____ 3
Sicherheitsbestimmungen bei Strombetrieb _____ 4
Ersatzteile _____ 5
Aufstellen _____ 6
Funktionsweise _____ 7
Vorteile _____ 8
Übungen _____ 9
Geräte-Lagerung _____ 10
Benutzte Symbole _____ 10
Wartung _____ 11
Ansprechpartner _____ 12

Sicherheitsbestimmungen

Lesen Sie bitte vor jeder Benutzung des Geräts dieses Benutzerhandbuch vollständig durch und bewahren Sie es mit Ihrer Quittung im Fall einer Reklamation auf.

1. Wenden Sie sich bitte vor Trainingsbeginn an Ihren Arzt.
2. Falls Sie während des Trainings Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren oder es Ihnen schwindlig wird, so beenden Sie bitte die Übung und suchen Sie Ihren Arzt auf.
3. Kinder und Tiere müssen während der Benutzung des Geräts von diesem entfernt gehalten werden.
4. Bei Beschädigung des Geräts darf dieses nicht benutzt werden.
5. Positionen Sie Ihren ACTIVcycle wie im Handbuch angegeben und stellen Sie das Gerät auf einen rutschfesten Teppich.
6. Ihre Hände und Füße dürfen nicht in den Bereich der beweglichen Teile gelangen. Es dürfen keine Gegenstände in die verschiedenen Löcher gesteckt werden.
7. Tragen Sie bitte bei der Übung keine weiten Kleider und keine Schmuckstücke, die die beweglichen Teile des Geräts blockieren könnten.
8. Bevor Sie mit der Übung beginnen, wird Ihnen empfohlen, sich durch eine drei- bis fünfminütige körperliche Betätigung aufzuwärmen.
9. Bei den Übungen ist darauf zu achten, dass Sie körperliche Erschöpfung vermeiden.
10. Den ACTIVcycle nur in sitzender Position benutzen, niemals stehend.
11. Ihr ACTIVcycle muss zur Überprüfung seines Funktionszustands regelmäßig überwacht werden.
12. Ihr ACTIVcycle ist ausschließlich für den Gebrauch im Haus bestimmt.

Garantiebestimmungen

Das Unternehmen Paradigm oder Kinetec besitzen die alleinige Berechtigung, über die Anwendung der Garantiebestimmungen für ihre Geräte zu entscheiden.
Die Paradigm-Garantie erstreckt sich ausschließlich auf den kostenlosen Ersatz oder auf die Reparatur im Werk für das Teil bzw. die Teile, die als schadhaft bewertet werden.

Die Garantie entfällt, wenn das Gerät unsachgemäß benutzt oder für andere Zwecke wurde, als die im Benutzerhandbuch angegeben.

Die Garantie bezieht sich nicht auf den Fall einer Beschädigung oder eines Unfalls, der sich aus Fahrlässigkeit, infolge eines Fehlers bei der Überwachung oder der Wartung ergibt, infolge einer Veränderung des Materials oder einer versuchten Reparatur des Materials.

Für ACTIVcycle übernimmt Paradigm eine zwölfmonatige Garantie, diese tritt ab dem Datum des Kaufs durch den Kunden in Kraft.

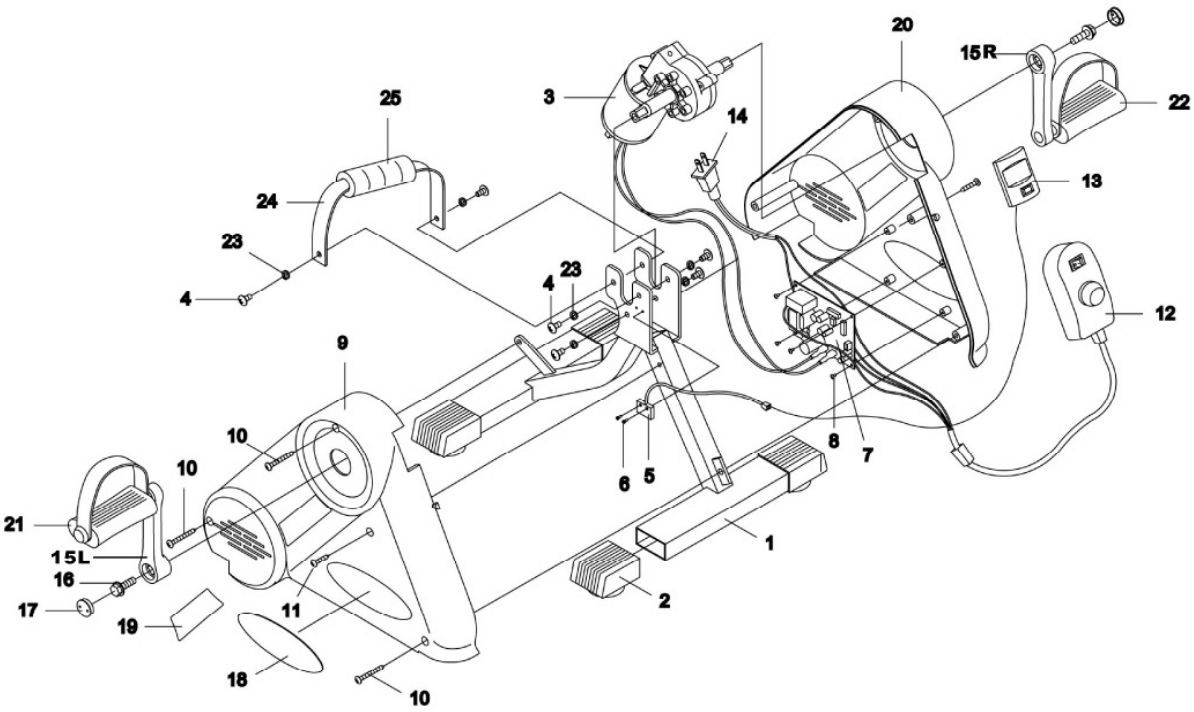
Sicherheitsbestimmungen für Strombetrieb

Während der Benutzung eines elektrischen Geräts müssen grundlegende Vorschriften beachtet werden ; zu diesen gehören die Folgenden:

Warnhimweis
Vermeiden von Gefahren aufgrund von Stromschlägen.
Vermeiden von Gefahren aufgrund von Verbrennungen, von Feuer, von Stromschlägen und Verletzungen des Benutzers.

1- Sie müssen bei Ihrem ACTIVcycle stets den Stromstecker ziehen, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder vor dem Reinigungsvorgang.
2- Ihren ACTIVcycle niemals ohne Überwachung stehen lassen., sofern er eingeschaltet ist. Bei Nichtbenutzung ziehen Sie bitte den Stromstecker Ihres ACTIVcycle.
3- Ihren ACTIVcycle dürfen Sie niemals unter einer Bedeckung oder einem Kissen benutzen. Dies könnte zu Hitzenentwicklung des Geräts führen, zu Feuerentwicklung oder Verbrennungen oder Schäden verursachen.
4- Kinder sind von dem Gerät fernzuhalten.
5- Überwachen Sie Ihren ACTIVcycle, sobald das Gerät von Kindern oder Körperbehinderten benutzt wird.
6- Benutzen Sie Ihren ACTIVcycle ausschließlich nach den beschriebenen Vorgaben dieses Handbuchs. Auf keine andere Art benutzen.
7- Benutzen Sie Ihren ACTIVcycle nicht, falls das Stromkabel beschädigt ist oder das Gerät ins Wasser gefallen ist.
8- Die Stromkabel dürfen niemals als Handgriff genutzt werden.
9- Die Stromkabel müssen von heißen Oberflächen ferngehalten werden.
10- Sie dürfen Ihren ACTIVcycle nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen verstopft sind; bei jeder Nutzung ist dies zu überprüfen.
11- Es dürfen niemals Gegenstände in die verschiedenen Löcher gesteckt werden.
12- Nicht im Außenbereich benutzen.
13- Bei Behandlung mit Aerosol das Gerät nicht benutzen, auch nicht bei Behandlung mit Sauerstoff.
14- Schalten Sie Ihren ACTIVcycle immer erst ab, bevor Sie ihn vom Netz nehmen.
15- Ausschließlich zum Gebrauch in der Wohnung.

Diese Vorschriften bitte in Reichweite der Benutzer aufbewahren.



Nr.	Bezeichnung	Q.
1	Gestell	1
2	Schutz	4
3	Motor	1
4	Schraube	6
5	Kabel des Zählers	1
6	Schraube 3x6mm	2
7	Steuerungskarte	1
8	Schraube 3x6mm	4
9	Gehäuse links	1
10	Schraube 4x14mm	3
11	Scharube 5x10mm	1
12	Fernbedienung	1
13	Zähler	1
14	Netzanschlusskabel	1

Nr.	Bezeichnung	Q.
15R	Hebel rechts	1
15L	Hebel links	1
16	Schraubenmutter 8 x 23mm	2
17	Ansatzstück	2
18	Aufkleber Paradigm	2
19	Aufkleber ACTIVcycle	2
20	Gehäuse rechts	1
21	Pedale links	1
22	Pedale rechts	1
23	Unterlegscheiben	6
24	Gurt	1
25	Handgriff	1
26	Rutschfester Teppich	1

Aufstellen

Positionieren Sie Ihren ACTIVcycle auf einer glatten Oberfläche und auf einem rutschfesten Teppich.

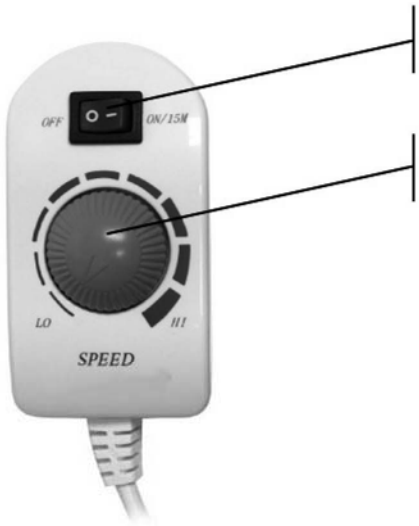
Bringen Sie die Pedalen an; es muss ein « Klick »Geräusch zu hören sein.

Stop

Überprüfen Sie, dass der Kippschalter auf Stop-Position steht, bevor Sie Ihr Gerät einschalten.

Funktionsweise

Fernbedienung



Ihr ACTIVcycle ist 15 Minuten nach dem Einschalten des Stroms funktionsbereit.
Betätigen Sie erneut den Kippschalter O/I für eine erneute 15-minütige Sitzung.

Knopf zur Steuerung der Geschwindigkeit.
Zwecks Erhöhung der Geschwindgkeit im Uhrzeigersinn drehen.

Beginnen Sie während der zwei ersten Wochen mit Sitzungen von fünf bis zehn Minuten pro Tag bei langsamer Geschwindigkeit.
Nach diesem Anpassungszeitraum können Sie die Zeit für die Übungen auf 15 bis 20 Minuten täglich erhöhen. Die Geschwindigkeit kann auch dann gesteigert werden, wenn Sie sich an die Übungen gewöhnt haben. Je mehr Übungen Sie absolvieren, um so besser werden Ihre Ergebnisse sein.

Anzeigefeld

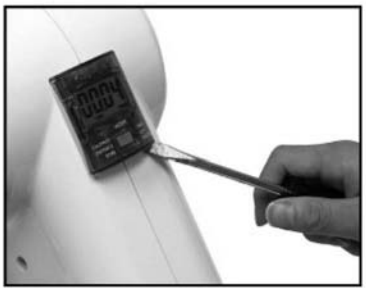
Funktion des Zählers:

Kalorien	Geschätzter Kalorienverbrauch während der Übung.
Entfernung	Schätzung der während der Übung zurückgelegten Strecke
Scan	Anzeige jeder Funktion drei Sekunden lang
Timer	Anzeige der Sitzungsdauer.
Reps	Wiederholungen, jeder Zyklus wird als eine Wiederholung gewertet.
Total Reps	Anzahl der Sitzungs-Wiederholungen. Um den Zähler auf Null zu stellen, drücken Sie den Knopf, bis Total Reps angezeigt wird, dann den Knopf fünf Sekunden lang gedrückt halten.

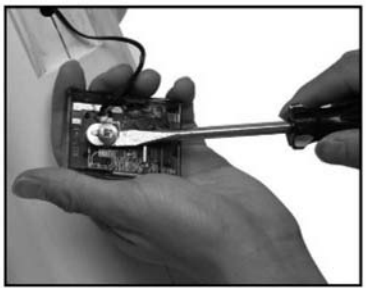
Um die Anzeige zu validieren, drücken Sie auf die Taste MODE.
Um die Werte auf Null zu stellen, halten Sie die Taste MODE fünf Sekunden lang gedrückt.

Ersetzen der Batterie.

Den ACTIVcycle in die Standposition bringen und das Sektorenkabel aus dem Stecker ziehen.



Entfernen Sie den Zähler, indem sie den flachen Schraubenzieher benutzen



Entfernen der Batterie mit einem Schraubenzieher. Ersetzen der verbrauchten Batterie durch eine neue. Nr. : LR44.

Die benutzte Batterie bitte nicht in den Mülleimer werfen. Sie können sie Ihrem Händler zwecks Recycling zurückgeben.

Vorteile

Gestaltung des Trainings

1. Durch regelmäßige und sachgemäße Nutzung Ihres ACTIVcycle können Sie die folgenden Ziele erreichen : verstärkte Muskelbildung, Verbesserung des Blutkreislaufs. Die Realisierung dieser Ziele hängt von Ihren Kräften ab, Ihrem Einsatz, Ihrer körperlichen Verfassung, von möglichen Verletzungen und von eventuellen Herz-Kreislauferkrankungen.

2. Ihr Engagement ist für das Trainings-Schema von großer Bedeutung ; Sie sollten mindestens 15 Minuten täglich mit Ihrem ACTIVcycle trainieren.

3. Das Training mit dem ACTIVcycle soll während Ihres Tages eine angenehme Tätigkeit darstellen.

4. Konzentrieren Sie sich auf die Muskelübungen. Unabhängig von Ihrer körperlichen Verfassung können Sie Ihre Widerstandskraft und Ihre Ausdauer verbessern.

5. Beginnen Sie Ihre Übungen zwecks Aufwärmen der Musekeln immer langsam.

6. Mit dem ACTIVcycle können Sie geeignete biomechanische Übungen realisieren. Aufgrund der Konzeption des ACTIVcycle können Sie Ihre Muskeln mit natürlichen und wirksamen Bewegungen trainieren.

7. Beginnen Sie mit spezifischen Übungen allgemeiner Art. Zum Beispiel konzentriert sich ein Marathonläufer auf eine lange Strecke und achtet auf die Entfernung. Ein Kurzstreckenläufer besitzt eine andere Herangehensweise, bei ihm wechseln Spurts und Stops ab, aber er läuft nicht mehr als 10 Kilometer täglich. Dies bedeutet, dass Sie die Übungen praktizieren sollten, die Ihnen entsprechen.

Grundsatz der körperlichen Belastung
Um Ihren Körper zu stärken, sollte Sie täglich üben.
Wenn Sie Ihren Körper und insbesondere Ihre Muskeln regelmäßig trainieren, so passen sie sich dem Niveau der Anforderungen an.

Das Ergebnis besteht darin, dass Ihre Muskeln besser funktionieren, und Sie besitzen mehr Kraft.

Wenn Sie auf der gleichen Leistungsstufe bleiben, können sich Ihre Muslekn nicht entwickeln. Aus diesem Grunde sollten Sie die Häufigkeit Ihrer Übungen steigern und die Dauer verlängern.

Um Ihre körperliche Kondition zu verbessern, sollten Sie Ihre Übungen verstärken und damit Ihre Zielsetzungen realisieren.

Schwingungsweite und Flexibilität

Der ACTIVcycle kann für das Training der oberen oder unteren Gliedmaße benutzt werden.
Durch die Benutzung für die unteren Gliedmaßen arbeitet er in passivem Modus, um die Quadrizeps (Muskeln des Oberschenkels) zu kräftigen und den Blutkreislauf zu verbessern.
Im Fall des Trainings der oberen Gliedmaße kann er als ein Gerät mit Widerstandskraft eingesetzt werden, indem die Pedalen als Handgriffe benutzt werden, um die Armmuskulatur (Bizps, Trizeps, Deltamuskel und keline Unterarm-Muskeln) zu verstärken.

Anpassung

Jede Person soll darauf achten, ihren Körper an die Übungen anzupassen. Wenn Sie eine Übung durchführen, so müssen Sie auf die Körperreaktionen achten, vor allem am Übungsende. Sie müssen ein Ziehen spüren, aber Sie sollten Erschöpfunszustände vermeiden. Sobald Sie mit der Übung beginnen, können Sie bei den wichtigsten Muskeln, die beansprucht werden, einen etwas unangenehmen Zustand der Spannung spüren, vor allem am Tage nach der Übung. Dennoch dürfen niemals Schmerzen oder Krämpfe auftreten. Im Allgemeinen sollten Sie niemals so intensiv trainieren, dass Sie ein Unwohlsein verspüren.

Aktives Training

Sowohl für die oberen als auch für die unteren Gliedmaße kann Ihr ACTIVcycle als ein aktives Trainingsgerät dienen. Beachten Sie die untenstehend beschriebenen Positionierungen und bewegen Sie die Pedalen ohne Einschalten des Gerätes. Sie spüren einen gleichbleibenden Widerstand.

Übungen der unteren Gliedmaße

Positionieren Sie den ACTIVcycle auf dem rutschfesten Teppich. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und stellen Sie das Gerät direkt vor sich. Achten Sie bitte darauf, dass der Winkel des Knies nicht mehr als 90° beträgt. Es ist wichtig, dass Sie Schuhe mit einer rutschfesten Sohle tragen (etwa Gummi).
Trainieren Sie niemals in aufrechter Position; Sie müssen sich setzen.
Achten Sie darauf, dass Ihr Stuhl während der Übung nicht rutscht.

Übungen der oberen Gliedmaße

Wenn Sie den ACTIVcycle für das Training der oberen Gliedmaße benutzen, müssen Sie ihn vor sich stellen, auf einen stabilen Tisch und sich bequem auf einen Stuhl setzen. Während der Übung dürfen Sie Ihre Arme niemals maximal ausstrecken, der Ellbogen muss immer ein wenig gebeugt sein.

Geräte-Lagerung

Hebel zum Lösen der Blockierung

Die Pedalen können für die Lagerung angewinkelt werden.

Drücken Sie vollständig auf den Hebel zum Lösen der Blockierung und winkeln Sie die Pedalen an.

Die benutzten Symbole

	ACHTUNG ! Beachten Sie vor der Benutzung bitte die Begleitdokumente
	Inhalt mit elektrischen und elektronischen Bauteilen; nicht in die Mülltonne für Hausmüll werfen, in vorgeschriebene Recycling-Behälter werfen oder das Gerät an Ihren Händler zurückgegen.
	STOP (abgeschalteter Strom)
	BEREIT (Gerät steht unter Strom)

Wartung

1. Ein Schmieren ist beim ACTIVcycle nicht notwendig. Es wird eine regelmäßige Reinigung empfohlen.
2. Die Zeitschaltuhr ist auf 15 Minuten voreingestellt. Der Motor schaltet sich nach Ablauf der 15 Minuten der Sitzung aus. Falls Sie Ihre Übung fortsetzen möchten, so schalten Sie Ihren ACTIVcycle erst aus und dann wieder an.
3. Achten Sie im Interesse Ihrer Sicherheit darauf, dass das Netzanschlusskabel auf dem Boden frei liegt.**. Halten Sie sämtliche Schnüre von den Pedalen fern, vor allem dann, wenn Ihr ACTIVcycle eingeschaltet ist**. Legen Sie die Fernbedienung am Ende der Sitzungen an ihren Platz zurück. Ziehen Sie das Netzanschlusskabel heraus. Das Gerät oder irgendein Gegenstand dürfen nicht auf das Netzanschlusskabel gestellt werden
4. Im Fall von Störungen:
    a. Das Gerät sschaltet sich nicht ein:
        i. Überprüfen Sie, dass das Gerät vorschriftsmäßig angeschlossen ist.
        ii. Überprüfen Sie, ob sich der Kippschalter in der Start-Position befindet.
        iii. Falls das Gerät richtig angeschlossen ist und die Start-Position geschaltet ist, schalten Sie das Gerät aus, Öffnen Sie das Gehäuse und überprüfen Sie, ob sämtliche Verbindungen vorschriftsmäßig sind, dann überprüfen des Zustands desr Sicherung (4A)

    b. Das Gerät vibriert:

    i Kontrollieren, ob sämtliche Schrauben fest angezogen sind, falls sich Schrauben gelöst haben, so benutzen Sie einen Kreuzschraubenzieher, um sie wieder anzuziehen.

    c. Falls der Zähler nicht funktioniert :
        i. Öffnen des Zählers und Überprüfen der Batterie ; falls nötig auswechseln.
        ii. Falls der Zähler auch nach dem Batteriwechsel nicht funktioniert, ist dieser zu ersetzen.

5. Achten Sie darauf, dass das Gerät vom Stromnetz genommen wird, wenn Sie es untersuchen.

Ansprechpartner

Wenden Sie sich im Fall einer das Produkt betreffenden Reklamation an Ihren örtlichen Händler.

Legen Sie Ihre Quittung vor, das Benutzerhandbuch und die Gerätenummer.

Hersteller:

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748, USA

Vertrieb:

Kinetec S.A.
Rue Albert Deville – Tournes
F - 08014 Charleville-Mézières Cedex
Tel. : 03.24.52.91.21
Fax : 03.24.52.90.34